

Pizza sem lactose

Ingredientes:

Massa:

- ¼ de xícara (chá) de óleo
- 2 ovos
- 1 colher (chá) de sal
- 1 dente de alho
- 1 ramo pequeno de alecrim
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 1 xícara (chá) de amido de milho
- ½ xícara (chá) de **SupraSoy Sem Lactose**
- 1 colher (chá) de fermento em pó

Molho de tomate:

- 2 colheres (chá) de azeite
- 1 cebola pequena picada
- 1 lata de tomates pelados
- Sal e pimenta-do-reino
- Folhas de manjeriço

Recheio:

- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres (chá) de azeite
- 2 peitos de frango cozidos e desfiados (350 g)
- 1 lata de milho em conserva (sem a água)
- Folhas de ½ maço de salsinha picadas

Creme SupraSoy:

- ¼ xícara (chá) de creme vegetal
- 1 cebola pequena cortada ao meio
- 1 cravo-da-índia
- 1 folha de louro
- ½ xícara (chá) de **SupraSoy Sem Lactose**
- 1 colheres (sopa) de fécula de batata
- Sal e pimenta-do-reino

Preparo:

Massa: em um liquidificador, coloque todos os ingredientes, começando com os líquidos, junte 1 xícara (chá) de água (200 ml) e bata durante 3 minutos ou até que a massa fique homogênea. Despeje a massa líquida em 10 forminhas de pizza (12 cm de diâmetro), untadas e polvilhadas com farinha de arroz. Leve ao forno, pré-aquecido a 180°C, por cerca de 15 minutos ou até que estejam levemente douradas.

Molho de tomate: em uma panela, aqueça o azeite em fogo baixo e refogue a cebola. Junte a lata de tomates pelados e deixe apurar, mexendo de vez em quando, por 30 minutos. Tempere com sal, pimenta e folhas de manjeriço. Deixe esfriar.

Recheio: refogue a cebola no azeite aquecido. Junte o frango desfiado e mexa por 5 minutos. Finalize adicionando o milho e temperando com a salsinha picada.

Creme SupraSoy: em uma panela de fundo grosso derreta o creme vegetal e frite a cebola cortada ao meio, o cravo-da-índia e a folha de louro no. Junte 2 ½ xícaras (chá) de água (300 ml) misturadas com o SupraSoy e a fécula de batata. Em fogo médio, vá mexendo o creme por 5 minutos ou até que fique espesso. Tempere com sal e a pimenta-do-reino e retire os temperos (cebola, louro e cravo-da-índia)

Monte as pizzas: em uma assadeira, coloque os discos de pizza prontos e distribua molho de tomate por cima de cada um. Em seguida, porcione o recheio de frango e finalize com uma colherada do creme SupraSoy. Leve ao forno, pré-aquecido a 180 °C, por cerca de 20 minutos.

Tempo de Preparo: 45 minutos

Rendimento: 10 pizzas de 130 gramas cada

Variações: substitua o frango refogado por fatias de presunto ou peito de peru defumado.

Dica: finalize as pizzas com azeitonas pretas, orégano fresco ou seco e azeite de oliva.

Informação nutricional – 1 pizza (130 g)

Valor calórico	272 Kcal
Carboidratos	25,4 g
Proteínas	15 g
Lipídios	12,8 g
Fibras	1 g